हिमालय के आरोही गुरु के साथ

जीवन जीने पर ध्यान

महायोगी बाबा लोकनाथ

शुद्धानंद ब्रह्मचारी (बोधि)

Meditations on Living Life with
Ascended Himalayan Master

MAHAYOGI BABA LOKENATH

Shuddhaanandaa Brahmachari (Bodhi)

[redacted]

[redacted]
[redacted]

[redacted] ([redacted])
[redacted]
[redacted]

[redacted]

[redacted] © 2025

[redacted] (Susan) [redacted]
([redacted])
[redacted]

[redacted]

[redacted]: [redacted]
[redacted]: [redacted]

[redacted]

[redacted] susan@feelinghearts.org [redacted]

अंतर्वस्तु

समर्पण
पावती
प्रस्तावना
महायोगी बाबा लोकेनाथ
बाबा कौन हैं?
1. "मुझे याद रखना, मैं तुम्हें बचाऊंगा!"
2. बाबा केवल "चमत्कारिक बाबा" ही नहीं हैं!
3. बाबा की उपचार शक्ति का अनुभव करें
4. बाबा की इच्छा अंतिम है
5. बाबा मनोकामना पूरी करने वाला वृक्ष है
6. बाबा आपके प्यारे पिता और माता दोनों हैं
7. बाबा हर सच्ची प्रार्थना का उत्तर देते हैं
बाबा का अनुभव करना
8. बाबा ही हमारा अस्तित्व हैं
9. मौन की शक्ति
10. अगर आप किसी समस्या में फंस गए हैं तो बाबा से बात करें।
11. बाबा लोकेनाथ की तस्वीर स्वयं एक चमत्कार है।
12. अपने चारों ओर मौजूद सच्चे प्रेम का अनुभव करें!
13. डरने की क्या ज़रूरत है, बाबा तो यहाँ हैं!
14. समर्पण करना कठिन है, लेकिन समर्पण के फल हमेशा उत्तम होते हैं।
मिठाई
15. अपने दिल की धड़कनों में उसके दिल की धड़कन महसूस करो!
16. आपका दिमाग वही है जो आप खाते हैं।

17. बाबा, कृपया मुझे इसका हल बताइए।
18. बाबा को सब पता है
19. कृतज्ञता ही घर वापसी की कुंजी है
बाबा एक शिक्षक के रूप में
20. कर्म क्या है?
21. अपने मन की आत्मा को परिश्रम कराओ, और तुम मुक्त हो जाओगे!
22. कर्तापन की अवस्था
23. शिष्या जैमिनी बाबा के कार्यों से सीखती है
24. गुरु कौन है?
25. गुरु के प्रकाश को अपनाएं
26. करुणा का बीज
27. कस्तूरी हिरण की सुगंध का पता लगाना
शेयरिंग बाबा
28. बाबा बिना दिए देते हैं, बिना प्रेम किए प्रेम करते हैं, सिखाते हैं।
बिना सिखाए
29. सभी के लिए उनकी दिव्य कृपा के द्वार खोल दो!
30. बाबा अपने वचनों में जीवित हैं
लेखक के बारे में

समर्पण

प्रेम के साक्षात स्वरूप बाबा लोकेनाथ के प्रकाश में सहजता से ध्यान करने में सहायता करने हेतु लिखी गई यह प्रेरणादायक मार्गदर्शन की पुस्तिका, साक्षात शिव बाबा लोकेनाथ के चरणों में अर्पित की जाती है। प्रार्थनापूर्ण हृदय से मैं शब्दों की यह माला अर्पित करता हूँ, आशा करता हूँ कि ईश्वर की कृपा से यह पुस्तक प्राप्त करने वाले सभी लोगों को दिव्य प्रकाश प्राप्त हो। वे इस महान हिमालयी संत की जीवन-परिवर्तनकारी उपस्थिति का अनुभव करें, जो विश्वभर में अपने भक्तों की हार्दिक पुकार का उत्तर देते हैं।

पावती

मैं बाबा लोकेनाथ के अनुयायियों का हार्दिक आभार व्यक्त करता हूँ, जिनकी एक साधारण पुस्तिका की हार्दिक इच्छा ने इस कृति को रचने की प्रेरणा दी। उनकी भक्ति और इस असाधारण हिमालयी गुरु की उपस्थिति को महसूस करने की तीव्र इच्छा से ही यह कृति साकार हो पाई है। आशा है कि यह पुस्तिका मानवता को प्रेम, आंतरिक परिवर्तन और शुद्ध मन तथा भीतर के दिव्य स्वरूप की प्राप्ति के अटूट संकल्प के मार्ग पर निरंतर प्रेरित करती रहेगी। यह पुस्तिका उनकी इच्छा की अभिव्यक्ति और बाबा की असीम कृपा का प्रतिबिंब है।

प्रस्तावना

महायोगी बाबा लोकेनाथ ब्रह्मचारी (1730-1890) योगिक संश्लेषण के साक्षात स्वरूप थे। अपने गुरु भगवान गांगुली के दिव्य मार्गदर्शन में, उन्होंने 90 वर्षों से अधिक समय तक बर्फीली हिमालयी गुफाओं में ध्यान करते हुए अत्यंत गहन और कठोर योग साधना की। उनकी तपस्या का उद्देश्य केवल मानवीय अवस्था से ऊपर उठना ही नहीं था, बल्कि अपने शरीर की प्रत्येक कोशिका को दिव्य बनाना था—स्थूल पदार्थ को भी शुद्ध करके उसे परम दिव्यता के प्रकाश से जगमगा देना था। योग के क्षेत्र में, शारीरिक रूप का ऐसा पूर्ण रूपांतरण अत्यंत दुर्लभ है।
यह विनम्र भेंट—इस शाश्वत गुरु के जीवन और प्रकाश की एक झलक मात्र—वास्तव में गंगा नदी की उसके पवित्र जल से पूजा करने के समान है।
बारादी आश्रम में बाबा के दर्शन करने का सौभाग्य प्राप्त करने वाले लोग विस्मित रह गए। उनकी आँखें कभी नहीं झपकती थीं, वे बहुत कम खाते थे, कभी सोते नहीं थे, और उनमें सामान्य मनुष्यों के कोई भी शारीरिक लक्षण नहीं थे। फिर भी, वे पूरी तरह सक्रिय रहते थे, अपना दिन ग्रामीणों से करुणापूर्वक बातचीत करने और उनकी सांसारिक समस्याओं में सहायता करने में व्यतीत करते थे। रात में, तिब्बत और हिमालय से योगी अपने सूक्ष्म शरीर में आकर परम सिद्धि के मार्ग पर उनका उन्नत आध्यात्मिक मार्गदर्शन प्राप्त करते थे।
अपनी गहन आध्यात्मिक अवस्था के बावजूद, बाबा किसी भी प्रकार के प्रचार या आत्म-प्रचार से दूर रहते थे। उन्होंने बारादी नामक एक छोटे से शांत गाँव में रहना चुना, जहाँ वे लोगों की नज़रों से

लगभग छिपे रहते थे। वे अक्सर कहते थे, “यदि तुम अपने जीवन की चुनौतियों का सामना स्वयं नहीं कर सकते, तो आओ—उन्हें मुझ पर छोड़ दो। फिर अपने योग और ध्यान के मार्ग पर चलो। तुम सब मेरे बच्चे हो। तुम्हें कोई हानि नहीं हो सकती।”
बाबा लोकेनाथ के चमत्कारी जीवन के बारे में गहराई से जानने के इच्छुक लोगों के लिए, मैं अमेज़न पर उपलब्ध पुस्तक "इनक्रेडिबल लाइफ ऑफ अ हिमालयन योगी: द टाइम्स, टीचिंग्स एंड लाइफ ऑफ लिविंग शिव बाबा लोकेनाथ ब्रह्मचारी" पढ़ने का आग्रह करता हूँ। उस पुस्तक को लिखना—और अब इस पुस्तक को लिखना—मेरे लिए भक्ति का एक कार्य रहा है, ईश्वर की एक पवित्र उपासना है।
यह छोटी सी पुस्तक सभी जिज्ञासुओं के लिए एक आह्वान का काम करे: आओ बच्चों, बाबा यहाँ हैं! जब वे यहाँ हैं, तो डरने की क्या ज़रूरत है?
Mahasamadhi Day 3 June, 2025
Shuddhaanandaa Brahmachari

The living granite idol of Baba Lokenath at Temple

Ashram at 277 Shanti Pally, Kolkata 700107.

The Temple opens :

9-30 am to 11 am and 4 pm to 7-30 pm

बाबा कौन हैं?

1.

मुझे याद रखना, मैं तुम्हें बचाऊंगा!

बाबा लोकेनाथ ने ये शब्द ब्रह्मांडीय एकता की ऊर्जा के साथ पूर्ण एकाग्रता की अवस्था से कहे थे। ये शब्द किसी अहंकार या व्यक्तिगत संघर्ष से बंधी हुई शख्सियत के नहीं हैं—ये शुद्ध अनुभूति और असीम करुणा से उत्पन्न हुए हैं।
विश्वभर में लाखों लोग, उनकी छवि के दर्शन या उनके नाम के उच्चारण से आकर्षित होकर, इस दिव्य वादे की सच्चाई का अनुभव कर चुके हैं। आप भी कर सकते हैं।
बाबा ने कहा, “जब भी कोई पीड़ा से कराहता है और मुझे याद करता है, तो मेरा हृदय पिघल जाता है। उस क्षण, मेरी शक्ति पीड़ित व्यक्ति की ओर प्रवाहित होती है और उसे शांति प्रदान करती है।”
आपको उन पर आँख बंद करके विश्वास करने की ज़रूरत नहीं है। बस उनसे बात करें—अपनी समस्या उनके साथ साझा करें। उनकी असीम

शक्ति प्रकट होगी, जिससे आपको पता चलेगा कि वे आपकी बात सुन रहे हैं और पहले से ही आपकी देखभाल कर रहे हैं।
समय के साथ, आपका विश्वास बढ़ेगा—केवल आस्था से नहीं, बल्कि आपके हृदय की गहरी अनुभूति से। जैसे-जैसे यह विश्वास गहराता जाएगा, आप भी एक प्रेममय, करुणामय प्राणी के रूप में विकसित होने लगेंगे, जो संसार के लिए एक सच्चा आशीर्वाद होगा।

2.

बाबा केवल एक "चमत्कारी बाबा" ही नहीं हैं!

जब बाबा लोकेनाथ किसी व्यक्ति के जीवन में प्रवेश करते हैं, तो एक शांत परिवर्तन शुरू हो जाता है। व्यक्ति उनकी दिव्य कृपा के अदृश्य हाथ को धीरे-धीरे प्रकट होते हुए महसूस करने लगता है, और बाबा की उपस्थिति में आस्था स्वाभाविक रूप से गहरी होती जाती है।
कृपया उन्हें भारत के कई स्वघोषित धर्मगुरुओं की तरह "चमत्कारी बाबा" न कहें। बाबा लोकेनाथ शुद्ध प्रेम हैं—वे आपकी आत्मा का प्रकाश हैं, जो आपके भीतर लंबे समय से आपकी जानकारी के बिना

छिपा हुआ है। उनकी दिव्य उपस्थिति, आपके प्रति आपकी भक्ति और प्रेम के साथ मिलकर, आपके भीतर हमेशा से मौजूद प्रकाश को प्रकाशित करती है। जो कुछ घटित होता है वह चमत्कारिक नहीं है— यह स्वाभाविक है।
आप एक चमत्कार हैं। महान हिमालयी गुरु, अपनी सर्वव्यापी उपस्थिति से, आपके आंतरिक विकास में सहायता करते हैं। बाबा लोकेनाथ ने उन लोगों के प्रति अपना निःशर्त प्रेम प्रदर्शित किया है जो उन्हें याद करते हैं, उनसे बात करते हैं, उनसे प्रार्थना करते हैं और विश्वास और समर्पण के साथ हृदय स्तर पर उनसे जुड़ते हैं।

3.

बाबा की उपचार शक्ति को जानें

बाबा लोकेनाथ बांग्लादेश के ढाका से 35 किलोमीटर दूर एक छोटे से गाँव में बांस और घास से बनी एक साधारण सी झोपड़ी में रहते थे। उनके भौतिक रूप में दिव्य अस्तित्व के दौरान, उनसे मिलने वाले सभी लोगों को यह स्पष्ट हो गया कि बाबा का वचन ही अंतिम था। लोग दूर-दूर से शारीरिक और मानसिक रूप से असाध्य रोगों से राहत पाने के लिए आते थे। बाबा उन्हें अक्सर केवल अपने शब्दों से ही ठीक कर देते थे।
कभी-कभी वे कहते थे, “बराडी स्थित आश्रम से थोड़ी सी धूल लेकर दर्द वाली जगह पर लगाओ—दर्द दूर हो जाएगा।” भक्त उनके निर्देश का पालन करता और असहनीय, लंबे समय से चला आ रहा दर्द चमत्कारिक रूप से, सहजता से गायब हो जाता।
उनकी करुणा असीम थी।

आज भी, जो लोग बाबा को याद करते हैं और शारीरिक या मानसिक रूप से ठीक होने के लिए उनकी कृपा की सच्ची कामना करते हैं, वे उनकी उपचार शक्ति को क्रियाशील होते हुए अनुभव करते हैं।
वह थे, वह हैं, और वह हमेशा रहेंगे।
बाबा लोकेनाथ समय और स्थान से परे हैं। वे हमारे हृदय में, हमारे शरीर की हर कोशिका में निवास करते हैं।
वह सर्वस्व है जो अस्तित्व में है।

4.

बाबा की इच्छा अंतिम है

सद्गुरु—सच्चे गुरु—मानव रूप में करुणा के परम अवतार हैं। जब कोई योगी परम चेतना (योग परंपरा में निर्विकल्प समाधि के नाम से जानी जाती है) को प्राप्त कर लेता है, तो उसके सभी कर्म— भूतकाल और भविष्यकाल के—परम जागरूकता और दिव्य एकात्मता की ज्वाला में विलीन हो जाते हैं। यदि ऐसा योगी भौतिक जगत में लौटता है, तो यह केवल इसलिए होता है क्योंकि करुणा का बीज अभी भी उसके हृदय में जीवित रहता है।

बाबा लोकेनाथ करुणा की साक्षात मूर्ति हैं। उनका हृदय अपने सभी बच्चों के लिए प्रेम से भरा रहता है, चाहे उनका धर्म, विश्वास या आस्था कुछ भी हो।
वे स्वेच्छाचारी हैं और उनकी इच्छा ही सर्वोपरि है। बाबा जो चाहते हैं, वह सहजता और शीघ्रता से साकार हो जाता है।
प्रेम से उनके समक्ष आत्मसमर्पण करें। अपने दर्द, अपनी इच्छाओं, आध्यात्मिक जागृति की अपनी कामना को उनके साथ साझा करें। जैसे-जैसे आपकी भक्ति गहरी होती जाएगी, आप स्वस्थ होते जाएंगे।
उनकी दिव्य कृपा से, आपके अवचेतन मन की सबसे गहरी परतें भी रूपांतरित होने लगती हैं, जो आपको आंतरिक स्वतंत्रता, शांति और प्रकाश की ओर ले जाती हैं।

5.

बाबा मनोकामना पूरी करने वाला वृक्ष है

बाराडी के शांत गांव में, जहां बाबा लोकेनाथ 26 वर्षों तक एक साधारण मिट्टी की कुटिया में रहे, उन्हें अधिकांश लोग

6.

बाबा आपके प्यारे पिता और माता दोनों हैं

क्या आप बाबा की अपने सभी बच्चों के प्रति, चाहे वे किसी भी धर्म का पालन करते हों, असीम करुणा की गहराई को समझ सकते हैं? अपने शरीर और मन के पूर्ण दिव्यकरण के माध्यम से, वे समस्त सृष्टि के साथ एक हो गए, उसे अपने स्वरूप के रूप में समाहित कर लिया। वे घोषणा करते हैं कि उनसे परे कोई नहीं है—अर्थात् इस संसार में कोई भी वस्तु उनके बच्चों को वास्तव में हानि नहीं पहुँचा सकती।
एक समर्पित पिता की तरह, वह बाहर से कोमल मार्गदर्शन प्रदान करता है, और एक स्नेही माँ की तरह, वह आपको भीतर से प्रेरित करता है। इस प्रकार, वह आपको दैनिक जीवन की भागदौड़ के बीच भी हमेशा अपने से जोड़े रखता है।

7.

बाबा हर सच्ची प्रार्थना का उत्तर देते हैं

नब्बे वर्षों के गहन योग अभ्यास के माध्यम से, बाबा लोकेनाथ ने ब्रह्मांडीय चेतना के साथ उच्चतम स्तर की एकात्मता प्राप्त की — अद्वैत, शाश्वत वास्तविकता के साथ पूर्ण एकात्मता। जब आप कठिनाई के समय उनसे प्रार्थना करते हैं, तो इसका अर्थ यह नहीं है कि उन्हें किसी सूक्ष्म लोक से अवतरित होना पड़ता है। 1890 में अपना भौतिक शरीर त्यागने वाले एक सिद्ध गुरु के रूप में, वे आपके बाहर नहीं बल्कि आपके भीतर निवास करते हैं—अंतर्यामी (आत्मा) के रूप में, जैसा कि उनके भक्त उन्हें जानते थे। वे सबसे पहले जानते हैं कि आप किस दौर से गुजर रहे हैं।
बाबा आपके भीतर उठने वाले हर विचार और भावना के साक्षी हैं। वे प्रेम का परम शुद्ध स्वरूप हैं—असीमित, असीम प्रेम। जो लोग उनकी कृपा और सहायता के लिए प्रार्थना करते हैं, वे तुरंत उनके समक्ष उपस्थित होते हैं, क्योंकि वे अपने बच्चों का दुख सहन नहीं कर सकते।
विश्वास रखें कि वह हर सच्ची प्रार्थना सुनते हैं और समय आने पर उसे पूरा करते हैं। बस आस्था और धैर्य की आवश्यकता है। बाबा लोकेनाथ अपनी इच्छा से चलते हैं—वे अपनी मर्जी से कार्य करते

हैं और मानवीय समझ से परे हैं। उनमें आपके हर सपने और इच्छा को पूरा करने की शक्ति है। लेकिन आपकी इच्छा क्या है—यह आपका चुनाव है।

बाबा का अनुभव करना

8.

बाबा ही हमारा अस्तित्व हैं

बाबा हमारे हृदय हैं। वे हमारी आत्मा हैं। वे हमारा अस्तित्व हैं।
हमें जरूरत इस बात की है कि हम प्रार्थना और ध्यान के माध्यम से उनसे संवाद करते हुए इस सत्य को महसूस करें।
यह मत सोचो कि बाबा के लिए सिर्फ तुम ही रोते हो। वे भी तुम्हारे लिए रोते हैं। वे तुम्हें बहुत याद करते हैं। जिस तीव्रता से तुम उनके दर्शन, उनकी पवित्र उपस्थिति के लिए तरसते हो, उसी तीव्रता से वे भी तुम्हें याद करते हैं।
बाबा के साथ अपने रिश्ते को दैनिक प्रार्थना के अभ्यास के माध्यम से स्वाभाविक रूप से बढ़ने दें, इतना गहरा कि आप उन्हें हमेशा अपने साथ महसूस करें, चाहे आप कहीं भी हों, इस अनिश्चित जीवन की हर परिस्थिति और चुनौती में आपका मार्गदर्शन करते हुए और आपकी देखभाल करते हुए।

उनकी दिव्य उपस्थिति के साथ इस जीवंत बंधन से, आप सहज जुड़ाव और आंतरिक सुरक्षा की गहरी भावना का अनुभव करने लगेंगे।
यह आपके जीवन का सबसे बड़ा आशीर्वाद होगा: एक गहरी जड़ें जमाई हुई निडरता और एक स्वाभाविक आनंद जो हमेशा आपके साथ रहेगा।

9.

मौन की शक्ति

शब्द महज शब्द नहीं होते—वे शक्तिशाली ऊर्जा होते हैं और दैनिक जीवन में उनका सचेत रूप से उपयोग करना आवश्यक है। अधिकांश लोग अचेतन और बाध्यकारी रूप से बोलते हैं, मानो उनका अस्तित्व केवल बातचीत के दौरान ही हो। वे मौन की पवित्रता और अशाब्दिक जुड़ाव की दिव्यता को सहन नहीं कर पाते।
लेकिन बाबा लोकेनाथ जैसे महान गुरु मौन के माध्यम से संवाद करते थे—ऐसा मौन जो आध्यात्मिक गुरुओं के प्रवचनों से कहीं अधिक प्रभावशाली था। आध्यात्मिक अनुभव के सच्चे साधक इस महान गुरु के पास आकर बैठते थे और तुरंत अपने अंतर्मन से गहरा जुड़ाव महसूस करते थे। मौन स्वतः उत्पन्न होता था और आत्म-अन्वेषण की

भावना सहजता से उनके हृदय में पनपने लगती थी। पवित्र गुरुओं का प्रभाव ऐसा ही होता है।
हालांकि बाबा लोकेनाथ अब इस धरती पर अपने भौतिक शरीर में नहीं हैं, फिर भी उनकी दिव्य उपस्थिति सर्वत्र व्याप्त है। आप सचेत श्वास के माध्यम से स्वयं को तल्लीन करके इसे क्षण भर के लिए ही सही, अनुभव कर सकते हैं। उनकी दिव्य कृपा में लीन होने का संकल्प लें, और आप इसी क्षण इसे महसूस करेंगे।

10.

अगर आप किसी समस्या में फंस गए हैं तो बाबा से बात करें

बाबा लोकेनाथ साक्षात ईश्वर हैं। क्या आप ईश्वर से संवाद करना चाहते हैं? बहुत से लोग मानते हैं कि ईश्वर या उच्चतर आत्मा से संवाद केवल संतों या ज्ञानी लोगों के लिए ही संभव है। लेकिन हिमालय के महान गुरु बाबा लोकेनाथ इस संकीर्ण सोच को दूर करने के लिए आए थे।
जब भी आपको जीवन में कोई बाधा महसूस हो, बाबा से प्रार्थना करें। उनकी दिव्य उपस्थिति और कृपा का आह्वान करें ताकि वे

आपको उन परिस्थितियों से बाहर निकलने में मार्गदर्शन कर सकें जो आपके सर्वोत्तम प्रयासों के बावजूद भी आपके नियंत्रण से बाहर हैं। हम सभी के जीवन में ऐसे क्षण आते हैं जब हमें अपनी मानवीय सीमाओं का एहसास होता है। ठीक उन्हीं क्षणों में—जब आप दिव्य सहायता की तलाश करते हैं—बाबा, ईश्वर की साक्षात उपस्थिति के रूप में, तुरंत उत्तर देते हैं।
वह दूर या अलग नहीं हैं—वे आपके भीतर, आपके हृदय में और आपके अस्तित्व में निवास करते हैं। अंतरात्मा के साक्षी स्वरूप में, वे आपके हर विचार और भावना को जानते हैं। आपके अस्तित्व के मूल में विराजमान होकर, वे मौन में सुनते हैं, केवल आपकी पुकार की प्रतीक्षा करते हैं। जब आप उनसे संपर्क करते हैं, तो वे आपको यह शांत विश्वास दिलाते हैं कि आपको हमेशा सहारा मिलेगा।

11.

बाबा लोकेनाथ की तस्वीर अपने आप में एक चमत्कार है।

जब आप ध्यान करने बैठें, तो सबसे पहले अपने पूरे शरीर को सिर से पैर तक धीरे-धीरे शिथिल करें। अपने शरीर को ध्यानपूर्वक देखें,

फिर अपना ध्यान अपनी सांस पर केंद्रित करें। शांति, जागरूकता और आनंद के साथ सांस लें। जैसे-जैसे आपका मन शांत होने लगे, बाबा के दिव्य नाम को अपने हृदय में बसाएं और श्रद्धापूर्वक उसका जाप करते रहें। बाबा से जुड़ने का यही सबसे अचूक तरीका है।
उस पवित्र संबंध में, आप अपनी सभी चिंताओं, संघर्षों और बाधाओं को उनके चरणों में रख सकते हैं—वे वास्तव में आपकी देखभाल करते हैं। बाबा शुद्ध करुणा और असीम प्रेम के प्रतीक हैं।
बाबा लोकेनाथ की तस्वीर में बाबा लोकेनाथ ही हैं। बाबा लोकेनाथ के पवित्र नाम में बाबा लोकेनाथ ही हैं। आपके प्रेम और आस्था के माध्यम से, यह सबसे अद्भुत हिमालयी गुरु आपके सामने प्रकट होते हैं, और उनकी कृपा आपको तुरंत घेर लेती है। उनकी उपस्थिति में, आप महसूस करते हैं कि सब कुछ ठीक है—क्योंकि वे सब कुछ संभाल रहे हैं।
वह आपके हृदय की धड़कन हैं। अपनी आँखें बंद करें, उस आंतरिक लय को महसूस करें, और उसके बाद आने वाली शांत खामोशी में खुद को लीन कर लें। अपने सबसे कठिन क्षणों में, उनके पवित्र नाम का जाप करें और अपने हृदय में उनकी उपस्थिति की कल्पना करें—आप चमत्कार देखेंगे। यह भय और चिंता के अंधकार को दूर कर देगा। उनकी कृपा की कोई सीमा नहीं है। उनका प्रेम अनंत है।

12.

अपने चारों ओर मौजूद सच्चे प्रेम का अनुभव करें!

बाबा लोकेनाथ की स्थिर आँखों और उनके अद्वितीय दिव्य स्वरूप को ध्यानपूर्वक और श्रद्धा से देखें! धीरे-धीरे अपनी आँखें बंद करें ताकि आप अपने हृदय में इस तेजस्वी स्वरूप का ध्यान कर सकें। देखें कि कैसे उनकी कृपा से प्रेम की एक ऐसी तरंग उत्पन्न होती है जो आपको भीतर से घेर लेती है और फिर बाहर की ओर फैलकर विश्व भर में लाखों दुखी आत्माओं को स्पर्श करती है।
यह प्रक्रिया आपके अवचेतन मन को रूपांतरित करेगी, जिसे उच्च ऊर्जाओं और आवृत्तियों का अनुभव करने के लिए पुनःप्रोग्रामिंग की आवश्यकता है - वे ऊर्जाएं जो आपको ऊर्जा के एक व्यापक क्षेत्र से जोड़ सकती हैं और जीवन में आपके गहरे इरादों और इच्छाओं को साकार करने में मदद कर सकती हैं।
बाबा की कृपा भी सर्वोच्च ऊर्जा का एक क्षेत्र है, जो सर्वव्यापी है और आपको किसी भी अवसाद या चिंताग्रस्त स्थिति से ऊपर उठाने में सक्षम है। वास्तव में, यह सब इसी जुड़ाव से शुरू होता है। यहीं से आप स्वयं को प्रकट करने की स्वतंत्रता की ओर बढ़ते हैं।

13.

डरने की क्या ज़रूरत है, बाबा तो यहाँ हैं!

कभी-कभी, अपने दैनिक कार्यों के बीच, बस रुक जाइए। अपनी आँखें बंद कीजिए और बाबा लोकेनाथ की अविचलित, करुणामयी दृष्टि की कल्पना कीजिए, जो असीम प्रेम और दिव्य संरक्षण के साथ आपको देख रही है।
स्वयं को विनम्रतापूर्वक याद दिलाएं: बाबा की उपस्थिति में आप हमेशा सुरक्षित और पोषित हैं। भविष्य को लेकर चिंता या भय करने की कोई आवश्यकता नहीं है।
बाबा आपकी नाव का रडार थामे हुए हैं, आपको जीवन के सागर के पार सुरक्षित रूप से मार्गदर्शन कर रहे हैं, शाश्वत शांति और आनंद के दूसरे किनारे की ओर।
उनके भक्त कभी नष्ट नहीं होते।
जैसे-जैसे आपका उससे संबंध गहराता जाता है, आप अदृश्य हाथों की उपस्थिति को महसूस करने लगते हैं—जो चुपचाप आपकी देखभाल करते हैं, हर परिस्थिति में आपकी रक्षा करते हैं, यहां तक कि इस अनिश्चित और अक्सर नकारात्मक दुनिया में भी।

जब यह अहसास होता है, तो भय दूर हो जाता है। और भय के अभाव में, समर्पण स्वाभाविक रूप से प्रवाहित होता है—जीवन के परम उद्देश्य के प्रति समर्पण।
उस समर्पण से, दिव्य कृपा उतरती है—आप पर झरना बनकर बरसती है, आपको भीतर और बाहर से सराबोर करती है, और प्रकाशमान शांति में आपके सच्चे स्वरूप को जागृत करती है।

14.

समर्पण करना कठिन है, लेकिन इसके फल
समर्पण हमेशा सुखद होता है

बाबा कहते हैं, “भक्ति-ए सार”—समर्पण ही सार है। चाहे कोई भी आध्यात्मिक मार्ग अपनाया जाए, भक्ति और शरणागति अनिवार्य हैं। जब तक हम सच्चे गुरु के समक्ष स्वयं को विनम्र नहीं करते और सच्चे गुरु के प्रकाश को अपने मार्ग को प्रकाशित करने की अनुमति नहीं देते, तब तक हम अनंत प्रकाश के मार्ग पर नहीं चल सकते।

प्रेम और समर्पण वे शुद्ध भावनाएँ हैं जो हमें अपने भीतर के दिव्य स्वरूप के और भी करीब लाती हैं—क्योंकि समस्त साधना (आध्यात्मिक अभ्यास) और सिद्धि (साक्षात्कार) का स्रोत हमारे भीतर ही निहित है।
बाबा शाश्वत प्रकाश हैं। जितना अधिक हम अपने मन और हृदय को बाबा के प्रकाश और प्रेम की ओर मोड़ते हैं, उतना ही अधिक हम उनकी सर्वव्यापी उपस्थिति को प्रत्यक्ष रूप से अनुभव करते हैं। हमारे सामने आने वाली चुनौतियाँ कितनी भी भयावह क्यों न लगें, हम अविचलित रहते हैं—क्योंकि गुरु का प्रकाश ही हमारी ढाल और मार्गदर्शक लौ बन जाता है।

15.

अपने दिल की धड़कनों में उनके दिल की धड़कन महसूस करो!

एक सरल ध्यान विधि यह है कि चुपचाप बैठें और अपने हृदय के केंद्र में जीवित शिव - बाबा लोकेनाथ - की उपस्थिति का आह्वान करें।

अपने आप को शांति, कृतज्ञता और हार्दिक प्रार्थना से भर लें, ताकि बाबा आपके शरीर, आपके मन, आपकी श्वास में प्रकट हों और अपने दिव्य स्पर्श से आपके आंतरिक मंदिर को अपने तेजस्वी, प्रकाशमान रूप से प्रकाशित करें।
प्रार्थना करें कि आपके शरीर की प्रत्येक कोशिका बाबा की उपस्थिति के दिव्य प्रकाश में सराबोर हो जाए।
ईश्वर आपको यह एहसास दिलाने में मदद करे कि आप उससे कभी अलग नहीं हैं—कि आप उसके शाश्वत बच्चे हैं, उसकी दिव्य गोद में विश्राम कर रहे हैं—ताकि आप अपने हृदय की लय के भीतर उसके हृदय की धड़कन को महसूस कर सकें।

16.

आपका दिमाग वही है जो आप खाते हैं।

बाबा लोकेनाथ ने कभी भी "यह मत खाओ" या "वह मत खाओ" कहकर पाबंदी नहीं लगाई। इसके बजाय, उन्होंने कोमल मार्गदर्शन दिया: "आहार करो मोने करो आहुति दी श्यामा मा के।" ध्यानपूर्वक भोजन करते समय, अपने पेट की अग्नि में भोजन अर्पित करें, मानो आप दिव्य माँ के लिए पवित्र अग्नि को आहुति दे रहे हों।
यह सचेत और ध्यानमग्न होकर भोजन करने की कला है।
जब आप बाबा के बताए अनुसार, जागरूकता और श्रद्धा के साथ भोजन करते हैं, तो आप न केवल अपने शरीर को बल्कि अपनी आत्मा को भी पोषण देते हैं। आप स्वस्थ, खुश और अपने आध्यात्मिक मार्ग के प्रति अधिक सजग हो जाते हैं।
क्योंकि मन पर आपके द्वारा खाए जाने वाले भोजन का गहरा प्रभाव पड़ता है—और उससे भी अधिक उस चेतना का प्रभाव पड़ता है जिसके साथ आप उसे खाते हैं।

17.

बाबा, कृपया मुझे इसका हल बताइए।

कई बार, जब आपको किसी समस्या का समाधान न मिले जो आपको परेशान कर रही हो, तो संघर्ष न करें। मानसिक प्रयास छोड़ दें।
कुछ गहरी सांसें लें। यदि संभव हो, तो मन को शांत करने और ऊर्जा को स्थिर करने के लिए एक नाक से दूसरी नाक तक सांस लेने का अभ्यास करें। फिर, बस शांत होकर बैठें और आराम करें।
बाबा लोकेनाथ के सामने अपना हृदय खोलने का यही सही समय है। उनसे कोमल भाव से, सच्चे मन से बात करें।
“बाबा, मुझे इसका हल नहीं पता। अगर मैं कोई हल निकाल भी लूँ, तो कल शायद उससे कष्ट हो। आप मेरे गुरु हैं। कृपया मेरे उच्चतर आत्म के लिए जो सर्वोत्तम है, वही निर्णय लें। मुझे भीतर से मार्गदर्शन दें, क्योंकि मैं जानता हूँ कि आप ही मेरे अंतर्यामी हैं—मेरे भीतर निवास करने वाली आत्मा, मेरे शाश्वत साथी।”
और फिर… इसे जाने दो। बोझ से मुक्ति पाओ।

विश्वास रखें कि चाहे आज हो या कल, सबसे अप्रत्याशित क्षण में, बाबा धीरे से आपको समाधान बताएंगे—ऐसा समाधान जो स्थायी शांति प्रदान करेगा और वास्तव में आपके सर्वोच्च हित में होगा।

18.

बाबा को सब पता है

बहुत से लोग मुझसे पूछते हैं:
“अगर हम सब—बाबा के बच्चे—उनका ध्यान अपनी ओर खींचते रहें और उनसे अपनी समस्याओं का समाधान मांगते रहें, तो क्या बाबा नाराज़ नहीं हो जाएंगे?” और फिर: “बाबा दुनिया के कोने-कोने से प्रार्थना करने वाले इतने सारे भक्तों की अनगिनत समस्याओं का व्यक्तिगत रूप से समाधान कैसे कर सकते हैं?”
मेरा सीधा सा जवाब यह है:
क्या आपको लगता है कि बाबा कहीं दूर हैं, और उन्हें आपकी प्रार्थनाएं एक-एक करके सुननी पड़ती हैं?

अलगाव का यह विचार मन द्वारा निर्मित एक भ्रम मात्र है—एक ऐसा पर्दा जो आत्मा को सांसारिक इच्छाओं और दुखों के अंतहीन चक्र से बांधे रखता है।
बाबा आपसे अलग नहीं हैं।
वह आपके अस्तित्व के केंद्र में विराजमान है।
वह तुम्हारी सांसें महसूस करता है।
इससे पहले कि आप अपनी इच्छाओं या आकांक्षाओं के बारे में जागरूक हों, वह पहले से ही जानता है—क्योंकि वह उस हर चीज का स्रोत है जो मौजूद है और जो कुछ भी भविष्य में हो सकता है। इसलिए बाबा की कृपा का आह्वान करने में कभी संकोच न करें। भला किसके पास सुनने, परवाह करने और दिन-रात बिना किसी चूक के जवाब देने की शक्ति है? केवल असीम करुणा वाले उस एक के पास। क्योंकि यही उनका दिव्य वचन है।
लेकिन जब आप उसकी कृपा प्राप्त करें, तो कृतज्ञता की माला अर्पित करना न भूलें—सरल, सच्ची और प्रेम से परिपूर्ण। इसे उसे और उसकी सर्वव्यापी आत्मा को अर्पित करें जो ब्रह्मांड के हर कोने में निवास करती है।
यह भावपूर्ण निवेदन भक्ति और समर्पण के पौधे को सींचने के समान है। समय के साथ, यह पौधा एक विशाल वृक्ष में परिवर्तित हो जाएगा — जो प्रकाश, प्रेम और शांति की चाह रखने वाली अनेक आत्माओं को आश्रय प्रदान करने में सक्षम होगा।

19.

कृतज्ञता ही घर वापसी की कुंजी है।

जब भी आपको अपने जीवन में बाबा की कृपा का अनुभव हो, एक क्षण के लिए रुकें। उनके दिव्य स्वरूप को निहारें और हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त करें—उनसे वैसे ही बात करें जैसे आप किसी अनपेक्षित उपहार के बाद अपने सबसे प्रिय से करते हैं। इस सत्य को याद रखें: जिसे आप पहचानते हैं, वह फिर से प्रकट होता है।
जब भी आप दैनिक जीवन के सरल क्षणों में बाबा की कृपा को स्वीकार करते हैं, तो आप और अधिक कृपा के प्रवाह के लिए नए द्वार खोलते हैं - जो आपके आंतरिक स्थान को भर देता है और आपके घर को उनके प्रेम की चमक से रोशन करता है।
बाबा लोकेनाथ के प्रति गहरी कृतज्ञता व्यक्त करते हुए अपने दिन की शुरुआत करें—उनके निरंतर आशीर्वाद, उनकी अदृश्य सुरक्षा और आपके जीवन में उनकी निरंतर उपस्थिति के लिए।
बारादी आश्रम में अपने 26 वर्षों के दौरान, ऐसा कहा जाता है कि बाबा ने कभी पलकें नहीं झपकाईं। उनकी विशाल, स्थिर आँखें हर आगंतुक को विस्मय से भर देती थीं, मानो वे दिव्य शांति का प्रतीक हों। भक्तों को लंबे समय से यह अनुभव होता आया है कि बाबा हमेशा उन पर नज़र रखते हैं—उन आँखों से जो कभी बंद नहीं होतीं, उस प्रेम से जो कभी कम नहीं होता।

ज़रा सोचिए: हिमालय की दिव्य शांति से अवतरित इस परम योगी ने एक दूरस्थ गाँव के सबसे साधारण ग्रामीणों के बीच रहना चुना। उनके हर शब्द में दिव्य अधिकार का भार था। उनकी दृष्टि व्यक्ति की आत्मा तक पहुँचती थी—निर्णय लेने के लिए नहीं, बल्कि रूपांतरण करने के लिए।

बाबा एक शिक्षक के रूप में

20.

कर्म क्या है?

बाबा लोकेनाथ ने सिखाया कि हमें अपने प्रारब्ध कर्मों का फल भोगना ही होगा—भूतकाल के कर्मों का वह भाग जिसका फल इस जन्म में मिलना शुरू हो गया है। एक बार जब एक भक्त ने पूछा कि शिव के अवतार बाबा ने उसके कष्टों का निवारण क्यों नहीं किया, तो उन्होंने विनम्रता से उत्तर दिया, “काश! मैं ऐसा कर पाता। परन्तु तुमने अपने पिछले जन्मों के पाप संचित कर लिए हैं, जिनका निवारण केवल मानसिक और शारीरिक कष्टों के माध्यम से ही हो सकता है।”
इसके साथ ही बाबा ने स्पष्ट कर दिया कि इस जीवन में हमारे दुख पिछले जन्मों के कर्मों के बोझ से उत्पन्न होते हैं। इस जीवन में भोगने के लिए निर्धारित कर्मों का अंश प्रारब्ध कर्म कहलाता है। इसे यूं ही मिटाया नहीं जा सकता; सुख और दुख दोनों के अनुभव से इसे समाप्त करना आवश्यक है।

जहाँ लोग सुख का स्वागत करते हैं, वहीं दुख को सहने के लिए कम ही लोग तैयार होते हैं। फिर भी बाबा कहते हैं कि इससे बचने का कोई रास्ता नहीं है—हमें इससे गुज़रना ही होगा ताकि हम इससे मुक्त हो सकें।
हालांकि, अपनी असीम करुणा में बाबा ने यह भी प्रकट किया कि जब उनका भक्त पीड़ा से कराहता है, तो वे इसे सहन नहीं कर पाते। वे राहत देने, पीड़ा कम करने और अपने बच्चे को ठीक करने के लिए दौड़कर आते हैं।

21.

अपने मन की आत्मा को परिश्रम से भर दो, और तुम
मुक्त हो!

बाबा लोकेनाथ ने सभी को स्पष्ट कर दिया कि साधना करने के लिए जंगल में जाकर या एकांतवास में रहने की आवश्यकता नहीं है। इसके बजाय, समाज और पारिवारिक जीवन में रहकर भी साधना की जा सकती है। मूल कार्य है अपने मन पर लगन से काम करना—ऐसा मन बनाना जहाँ वह

दुख या नकारात्मकता से अछूता रहे और ध्यान तथा पवित्र नाम के जाप मंत्र के माध्यम से ईश्वर पर एकाग्र रहे।
उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि सांसारिक कर्तव्यों में पूर्णतः संलग्न रहते हुए भी सच्ची वैराग्य और अनासक्ति प्राप्त की जा सकती है। जब यह आंतरिक साधना ईमानदारी से की जाती है, तो व्यक्ति दैनिक जीवन की तुच्छ बातों से ऊपर उठ जाता है। बाबा लोकेनाथ ने साधारण गृहस्थों को उच्च कोटि के योगी में परिवर्तित किया। उनका संदेश यह था: उन्होंने ब्रह्मचारियों या भिक्षुओं का कोई समुदाय नहीं बनाया, बल्कि गृहस्थों के साथ काम करके यह दिखाया कि योगी बनने के लिए संसार का त्याग करना आवश्यक नहीं है। उनके उपदेशों का पालन करके, एक गृहस्थ भी योग की उच्चतम अवस्थाओं को प्राप्त कर सकता है।
सच्चा त्याग संसार में रहते हुए भी संसार से विमुख न होना है।

22.

कर्ताहीनता की अवस्था

बाबा लोकेनाथ ने मनुष्य की सर्वोच्च अवस्था को प्राप्त कर लिया था और उन्हें यह अहसास हुआ कि संपूर्ण ब्रह्मांड में उनके सिवा कोई नहीं है। ऐसा लगा मानो वे ही सब कुछ हैं और सब कुछ उन्हीं में समाहित है।
जब किसी को बाबा का आशीर्वाद मिलता था—चाहे वह स्वास्थ्य लाभ हो, आध्यात्मिक उत्थान हो या कोई लंबे समय से संजोई हुई मनोकामना पूरी हो—तो वे कृतज्ञतापूर्वक कहते थे, “बाबा, आप बहुत दयालु हैं। आपके आशीर्वाद से मेरी मनोकामना पूरी हो गई है।”
इस पर बाबा विनम्रतापूर्वक उत्तर देते थे,
“ओह! मैं कुछ नहीं करता। जब तुम मेरे पास आते हो, पीड़ा में रोते हो और ईश्वर से मदद मांगते हो, तो मेरा हृदय पिघल जाता है। करुणा के उसी भाव से मेरी शक्ति तुम तक पहुँचती है और तुम्हारी इच्छा पूरी हो जाती है। लेकिन सच में, मैं कुछ नहीं करता।”
यह गहन कथन बाबा के कर्तापन की अवस्था के साकार रूप को दर्शाता है। वे प्रकट करते हैं कि कर्तापन की झूठी भावना ही समस्त मानवीय दुखों की जड़ है। अपने भक्तों के साथ दिव्य लीला के माध्यम से बाबा इस भ्रम को धीरे-धीरे दूर करते हैं।
उन्होंने बिना आसक्ति के कर्म के शाश्वत सत्य को जिया—कर्म में कर्महीनता का मार्ग। यह शुद्ध साक्षी की अवस्था है, जहाँ व्यक्तिगत अहंकार विलीन हो जाता है और केवल दिव्य इच्छा का प्रवाह ही शेष रहता है।

23.

शिष्या जैमिनी बाबा के कार्यों से सीखती है

महान गुरु बाबा लोकेनाथ के एक उत्साही शिष्य जैमिनी मुखोपाध्याय को बाबा के आश्रम, बारादी (वर्तमान बांग्लादेश) की अपनी पहली यात्रा के दौरान एक अनूठा और गहन अनुभव हुआ।
अपने सच्चे प्रेम से प्रेरित होकर बाबा ने जैमिनी को अपने साथ एक ही थाली में भोजन करने के लिए आमंत्रित किया—ऐसा पहले कभी नहीं हुआ था। बाबा ने प्रेमपूर्वक अपने हाथों से जैमिनी के मुंह में भोजन डाला और जैमिनी ने उसे ग्रहण करके खाया।
एक समय बाबा रुक गए और उन्होंने पूछा,
“जामिनी, क्या हो रहा है?”
जैमिनी ने उत्तर दिया,
"आप मेरे मुंह में खाना डाल रहे हैं, और मैं उसे चबाकर खा रहा हूं।"
यह सुनकर बाबा ने कहा,
गुरु अपने शिष्य के लिए इतना तो करते हैं कि भोजन उसके मुंह में रख देते हैं। लेकिन शिष्य को उसे चबाकर स्वयं खाना पड़ता है। इस सरल लेकिन गहन कार्य से बाबा ने एक शाश्वत सत्य का संदेश दिया: गुरु अपना प्रेम, मार्गदर्शन और ज्ञान दे सकते हैं, लेकिन

शिष्य को ही मार्ग पर चलना होता है। परिवर्तन और ज्ञानोदय केवल व्यक्तिगत प्रयास और आंतरिक अनुभूति से ही प्राप्त होते हैं। गुरु शिष्य के लिए यह नहीं कर सकता।

24.

गुरु कौन है?

जब बंगाल के महानतम संतों में से एक, बिजय कृष्ण गोस्वामी, बाबा लोकेनाथ से मिलने बारादी आश्रम गए, तो उनके साथ उनके कई समर्पित शिष्य भी थे जो उन्हें अपना गुरु मानते थे। बिजय कृष्ण और बाबा लोकेनाथ ने एक साथ बैठकर गहन आध्यात्मिक संवाद किया।
उनकी मुलाकात के बाद, बिजय कृष्ण के कुछ शिष्य बाबा के पास प्रणाम करने के लिए आए, क्योंकि वे शिव के साक्षात स्वरूप से परिपूर्ण बाबा की शक्तिशाली उपस्थिति से भावविभोर थे। लेकिन बाबा ने उन्हें विनम्रता से रोकते हुए कहा, “गुरु समक्षे एई नियम नाहे”—अर्थात्, “अपने गुरु की उपस्थिति में किसी और को प्रणाम न करें। पहले अपने गुरु को प्रणाम करें, फिर दूसरों को।”

इस सरल लेकिन गहन क्षण में, बाबा लोकेनाथ ने हमारे जीवन में गुरु की भूमिका को महिमामयी बना दिया। यद्यपि वे स्वयं शुद्ध प्रेम और गुरु-भक्ति के साक्षात स्वरूप थे, फिर भी उन्होंने गुरु-शिष्य संबंध की पवित्रता का अत्यंत आदर किया। जैसा कि गुरु गीता में कहा गया है, "अपने गुरु से श्रेष्ठ कोई नहीं।" बाबा ने गुरु के वास्तविक सार को भी बहुत खूबसूरती से समझाया। उन्होंने कहा: “जब भी आप किसी दुविधा में फंसते हैं और कुछ सीखते हैं, तो वही ज्ञान आपके लिए गुरु है। गुरु वह दिव्य शक्ति है जो जीवन के हर पल में विद्यमान रहती है, आपको अज्ञान से ज्ञान की ओर, अंधकार से प्रकाश की ओर मार्गदर्शन करती है।”
गुरु केवल एक रूप तक सीमित नहीं हैं—वे सर्वव्यापी, आंतरिक शक्ति हैं जो हमारे भीतर सत्य को जागृत करती हैं और हमें सीखने के लिए खुला रखती हैं। अंधकार को दूर करने वाले गुरु निरंतर हमें भीतर निवास करने वाले प्रकाश की ओर बुलाते हैं।
बाबा लोकेनाथ शाश्वत प्रकाश के स्रोत हैं। जो कोई भी सच्चे प्रेम और भक्ति से उनकी शरण में आता है, उसकी सदा रक्षा की जाती है, उसे मार्गदर्शन दिया जाता है और उसकी देखभाल की जाती है।

25.

गुरु के प्रकाश को अपनाएं

बाबा लोकेनाथ का कहना था कि आध्यात्मिक रूप से विकसित, प्रबुद्ध व्यक्तियों की उपस्थिति का अवसर कभी नहीं चूकना चाहिए। उन्होंने स्वयं अपने आध्यात्मिक गुरु के प्रति पूर्ण समर्पण और उनके निर्देशों का पालन करते हुए, सबसे जटिल और उन्नत योगिक मार्गों का अनुसरण करके सर्वोच्च अवस्था प्राप्त की। उन्होंने घोषणा की कि जो व्यक्ति अपने गुरु से - जो शिष्य के लिए शास्त्रोक्त ज्ञान और शाश्वत वास्तविकता के अनुभवात्मक सत्य का साक्षात स्वरूप हैं - अपने जीवन से अधिक प्रेम नहीं कर सकता, वह इस पथहीन मार्ग पर अधिक दूर तक नहीं जा सकता।
हिमालय की गुफाओं में 90 वर्षों की गहन तपस्या के दौरान बाबा लोकेनाथ ने यह अहसास किया कि अंततः गुरु की कृपा ही चेतना के सबसे सूक्ष्म क्षेत्रों को खोलती है। ऐसी उपलब्धि मात्र प्रयासों से संभव नहीं है; इसके लिए एक प्रबुद्ध गुरु के परिष्कृत, अक्सर अदृश्य मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है। आध्यात्मिक ज्ञान, अपने मूल स्वरूप में, अर्जित करने योग्य वस्तु नहीं है—यह संचारित करने योग्य वस्तु है। यह परम सत्य को प्राप्त करने वाले व्यक्ति से सच्चे साधक के हृदय तक प्रवाहित होता है। जब आपका समर्पित अभ्यास आपके गुरु को आपकी अटूट

प्रतिबद्धता का विश्वास दिलाता है, तब आप गुरु की कृपा के प्रकाश में प्रवेश करते हैं। वह दिव्य प्रकाश आपके भीतर आत्मज्ञान की ज्वाला प्रज्वलित करता है।
आप पाएंगे कि आपका आंतरिक मंदिर प्रकाशित हो गया है, और उस पवित्र प्रकाश में, आप अपने प्रियतम का चेहरा देखेंगे। उस क्षण, सभी पीड़ा, सभी प्रश्न, सभी बेचैनी घुल जाएंगी—और हमेशा के लिए गायब हो जाएंगी।

26.

करुणा का बीज

ईश्वर-चेतना के उच्चतम स्तर पर, पिछले कर्मों के सभी बीज जल जाते हैं। कुछ भी शेष नहीं रहता—न इच्छाएँ, न आसक्ति। सभी विकल्प, सभी भौतिक बोध, शुद्ध चेतना की अग्नि में विलीन हो जाते हैं। प्रबुद्ध व्यक्ति स्वयं को संपूर्ण ब्रह्मांड में प्रतिबिंबित देखता है। भीतर और बाहर एक ही निर्बाध वास्तविकता में विलीन हो जाते हैं। न त्याग है, न भोग, न अस्वीकार करना है, न

स्वीकार करना है—केवल आत्मा का एक विशाल, असीम विस्तार है जो सभी विद्यमान में व्याप्त है।
फिर भी, एक बीज शेष रहता है—उन दुर्लभ गुरुओं के लिए जो लाखों जिज्ञासु आत्माओं के लिए प्रकाशस्तंभ बनने के लिए नियत हैं। वह एक बीज है मानवता के प्रति प्रेम और करुणा। यह एकमात्र ऐसा बीज है जो कभी नष्ट नहीं होता। इसी पवित्र बीज के साथ ऐसे गुरु निर्विकल्प समाधि की गहनतम अवस्था—पूर्ण एकीकरण के क्षेत्र— से प्रकट होते हैं, और लौटकर उन प्यासी आत्माओं का उत्थान करते हैं जो आत्मज्ञानी के अनुग्रह क्षेत्र में स्नान करने के लिए तरसती हैं।
वे शुद्ध प्रकाश के शाश्वत स्रोत बन जाते हैं—ऐसे शिक्षक जिनकी उपस्थिति और शब्द अस्तित्व के ताने-बाने में अमिट रूप से अंकित रहते हैं, और आने वाली पीढ़ियों तक मानवता का मार्गदर्शन करते हैं।
बाबा लोकेनाथ का यही स्वरूप है: शुद्ध प्रेम और असीम करुणा का साक्षात रूप। अपना प्रेम अर्पित करें, और आप उनके प्रेम से परिपूर्ण हो जाएंगे।

27.

कस्तूरी हिरण की सुगंध की खोज

बाबा लोकेनाथ विश्व भर में अपने सभी बच्चों को, सभी धार्मिक सीमाओं से परे, यह आश्वासन देते हैं:
आत्मज्ञान ही मुक्ति का एकमात्र मार्ग है। भक्ति ही सार है। मंत्र और अन्य अभ्यास सहायक तत्व हैं। भक्ति और प्रेम के साथ इस मार्ग पर आगे बढ़ो, भला तुम्हारा मार्ग कौन रोक सकता है? तुम सब मेरे बच्चे हो!
बाबा जिस आत्मज्ञान की बात करते हैं, वह एक लंबे, भयानक सपने से जागने जैसा है—जहाँ हर डर, हर दुख का चक्र ज्वाला में कपूर की तरह गायब हो जाता है। जो कभी साधक को पीड़ा देता था, वह आत्मज्ञान के प्रकाश में विलीन हो जाता है।
कार्ल जंग ने बिल्कुल सही कहा था, “जब आप बाहर देखते हैं, तो आप सपने देखते हैं; जब आप भीतर देखते हैं, तो आप जागृत होते हैं।” यही जागृति मानव जन्म का मूल उद्देश्य है। भ्रम के बाहरी संसार से जागरूकता के आंतरिक संसार तक की यात्रा वह मार्ग है जिस पर सिद्ध पुरुष चलते हैं—और प्रेमपूर्वक हमारा मार्गदर्शन करते हैं।
भले ही रास्ते अलग-अलग हों, आत्मा का अंतिम लक्ष्य एक ही है: आत्म-साक्षात्कार।

यह कस्तूरी हिरण की तरह है, जो किसी सुगंध से मोहित होकर जंगल में उसके स्रोत की खोज करता है—अंत में पाता है कि वह सुगंध उसकी अपनी नाभि से आ रही है। ठीक उसी तरह, हम प्रेम और भक्ति से अहंकार के शांत होने तक संतुष्टि की तलाश में बाहर भटकते रहते हैं। और जब अहंकार शांत हो जाता है, तो वह सहजता से अपने दिव्य स्रोत में विलीन हो जाता है।

शेयरिंग बाबा

28.

बाबा बिना दिए देते हैं, बिना कुछ दिए प्यार करते हैं प्रेमपूर्ण, बिना सिखाए ही शिक्षा देता है

बाबा लोकेनाथ को प्रसन्न करने का सबसे आसान तरीका है उनसे प्रेम करना - उस तरह नहीं जैसे कोई भक्त ईश्वर से प्रेम करता है, बल्कि उस तरह जैसे कोई बच्चा अपने पिता या माता से प्रेम करता है, मासूमियत, विश्वास और हार्दिक सरलता के साथ।
इसीलिए, समस्त अस्तित्व के साथ एकात्मता की सर्वोच्च योगिक अवस्था प्राप्त करने के बाद, बाबा हिमालय की शांत और निर्मल ऊँचाइयों से मानव जीवन के अराजक और शोरगुल भरे मैदानों में अवतरित हुए। ऐसे उच्चतर अवस्थाओं को प्राप्त कर चुके योगियों का आम लोगों के बीच लौटकर आना अत्यंत दुर्लभ है। लेकिन बाबा ने असीम करुणा के कारण ऐसा किया।
जो भी व्यक्ति दैनिक जीवन के बोझ से राहत पाने के लिए उनकी साधारण सी कुटिया में आता था, वह कभी खाली हाथ नहीं लौटता था।

क्योंकि वे बिना कुछ दिए ही देते थे, बिना प्रेम किए ही प्रेम करते थे और बिना सिखाए ही ज्ञान देते थे।
बाबा एक दिव्य सत्ता थे जिन्हें उपदेश देने की कोई आवश्यकता नहीं थी। उन्होंने कभी उपदेश नहीं दिए, न ही किसी विशेष धर्म या दर्शन का प्रचार किया। उन्होंने किसी मठ की स्थापना नहीं की। उनकी उपस्थिति मौन और सर्वव्यापी थी—जैसे शाश्वत अस्तित्व हर क्षण हमारे चारों ओर व्याप्त है।
जिसने भी उसका प्रेम और संरक्षण चाहा, उसे वह उसी सहजता से प्राप्त हुआ जैसे बहती नदी से पानी पिया जाता है। बस एक सच्चे हृदय से आना और अपनी आत्मा की सामर्थ्य के अनुसार ग्रहण करना आवश्यक था।
आप सचमुच धन्य हैं कि आप उनकी दिव्य शरण में आए हैं, उनकी कृपा से अंधकार की सभी शक्तियों से सुरक्षित हैं, और यह अहसास करने के लिए निर्देशित हैं कि आप स्वयं अस्तित्व से अलग नहीं हैं। आनंद ही आपका सच्चा स्वरूप है।

29.

उनकी दिव्य कृपा के द्वार खोल दो
सभी!

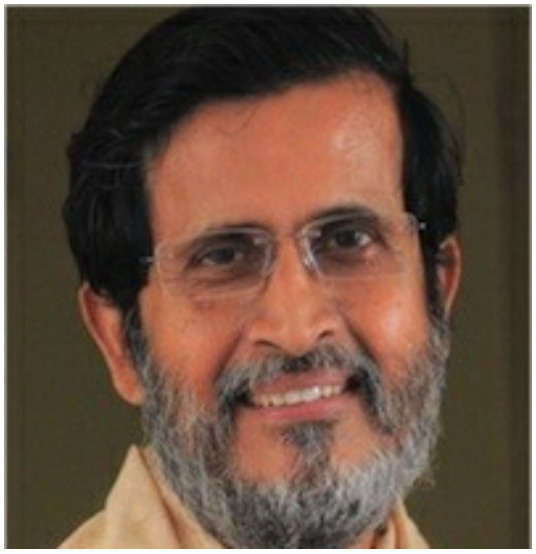
आज दुनिया नकारात्मक सोच के वायरस से बुरी तरह ग्रस्त है, जिससे लाखों लोगों को असहनीय पीड़ा हो रही है। दुनिया की सेवा करने का एकमात्र सच्चा तरीका यही है कि हम स्वयं को इस नकारात्मक प्रभाव से मुक्त रखें और नकारात्मकता के इस संक्रामक वायरस के वाहक न बनें।
इसे प्राप्त करने का एक सरल तरीका यह है कि एक दैनिक दिनचर्या स्थापित की जाए जिसमें प्रबुद्ध गुरुओं की सेवा शामिल हो—वे गुरु जिन्होंने गहन आध्यात्मिक साधना के माध्यम से देवत्व प्राप्त किया और सच्चे मानवतावाद की विरासत छोड़ी। उनका ज्ञान संसार में व्याप्त नकारात्मकता का प्रतिकार कर सकता है।
बाबा लोकेनाथ (बराडी) जैसे महान गुरुओं के संदेश का प्रचार करने के लिए प्रतिदिन आधा घंटा से एक घंटा निकालें। ऐसा करने से सद्भावपूर्ण सहअस्तित्व के सच्चे साधकों के हृदयों में शांति और आनंद की दिव्य तरंगें जागृत हो सकती हैं।
जब आप इस अभ्यास में संलग्न होंगे, तो आप तुरंत अपने भीतर एक बदलाव महसूस करेंगे—एक आध्यात्मिक आनंद जो धीरे-धीरे आपके पूरे अस्तित्व को घेर लेगा।

30.

बाबा अपने वचनों में जीवित हैं

बाबा लोकेनाथ अपने सबसे शक्तिशाली उपदेशों और पवित्र वचनों में जीवित हैं। एक बार जब एक साधक ने बाबा से पूछा कि सच्चे गुरु को कैसे पाया जाए, तो बाबा ने प्रेमपूर्वक उत्तर दिया: “उपदेश और गुरु—वह जो शिष्य के हृदय से भय के अंधकार को दूर करता है— एक ही हैं।”
उनके वचन और शिक्षाएँ प्राचीन वैदिक ऋषियों के शाश्वत ज्ञान की प्रतिध्वनि हैं। इन्हें मात्र एक बार नहीं, बल्कि बार-बार पढ़ना चाहिए, जब तक कि इनकी कृपा आपके मन में समा न जाए और आपके अंतर्मन को प्रकाशित न कर दे।
जब भी आप बाबा के वचन पढ़ते हैं—उनके आश्वासन, उनके प्रेम की शाश्वत अभिव्यक्ति—तो ऐसा लगता है मानो वे सीधे आपके हृदय से बात कर रहे हों। ऐसा लगता है मानो वे आपके भीतर जीवित हैं। और वास्तव में, वे अपने वचनों में ही निवास करते हैं।
अपनी सांसों को बाबा लोकेनाथ में विलीन होने दें। अपने विचारों को उनके विचारों में लीन होने दें।
अपने हृदय को उसकी महिमा का गुणगान करने दो।
अपने जीवन को उनकी जयंती बनाइए।

और याद रखें: आपका मूल उद्देश्य—विशेषकर इस ग्रह पर इन नाजुक समयों में—ज्ञान की आंतरिक अग्नि को प्रज्वलित करना और उस प्रकाश को फैलाकर भय, पीड़ा और नकारात्मकता के अंधकार को दूर करना है, जो मानवता और धरती माता पर भारी बोझ डालता है।
लेखक के बारे में



शुद्धानंद ब्रह्मचारी (बोधि)

शुद्धानंद ब्रह्मचारी (बोधि) विश्व स्तर पर ख्यातिप्राप्त प्रेरक और प्रेरणादायक वक्ता, लेखक, आध्यात्मिक गुरु, मानवतावादी और शांतिदूत हैं। स्ट्रेस मैनेजमेंट अकादमी के संस्थापक, उनके 'सिंपल आर्ट ऑफ मैनेजिंग स्ट्रेस' और 'कोर्स इन माइंडफुलनेस' कार्यक्रम विश्व भर में प्रसिद्ध हैं, जो कॉर्पोरेट नेतृत्व, छात्रों और आध्यात्मिक साधकों को समान रूप से प्रेरित करते हैं। उनका वर्तमान प्लेटफॉर्म 'बोधि गाइड्स' व्यक्तिगत, पारिवारिक, समूह और कॉर्पोरेट स्तर पर आभासी और प्रत्यक्ष आध्यात्मिक एवं जीवनवर्धक सत्र प्रदान करता है।

उन्हें कोलकाता, भारत की झुग्गी-झोपड़ियों और पश्चिम बंगाल के सुदूर गांवों में हजारों गरीब लोगों की सेवा करने वाले अभूतपूर्व कार्यक्रमों के विकास के लिए एक दूरदर्शी सामाजिक कार्यकर्ता के रूप में मान्यता प्राप्त है। उन्होंने 1985 में लोकेनाथ डिवाइन लाइफ मिशन की स्थापना की।
उनकी स्वयं द्वारा लिखित पुस्तकों में शामिल हैं: "आपका मन आपका सबसे अच्छा मित्र", "मन के दर्पण की सफाई", "साईं सच्चरित्र का सार: शिरडी के अद्भुत साईं बाबा की जीवनी", "हिमालयी योगी का अद्भुत जीवन: जीवित शिव बाबा लोकेनाथ ब्रह्मचारी का समय, शिक्षाएं और जीवन" और उनके गुरु की प्रेरणादायक जीवनी: "मेरे हिमालयी गुरु श्री श्री भजन ब्रह्मचारी के साथ जीवन - एक जीवनी"।
उन्हें 2012 में मैक्सिको में विश्व शांति संगठन द्वारा 'मैन ऑफ पीस' पुरस्कार से सम्मानित किया गया था। उन्होंने विश्व धर्म संसद, संयुक्त राष्ट्र वैश्विक युवा सम्मेलन और आध्यात्मिक नेतृत्व पर अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन में भाषण दिए हैं। समाज में उनके अमूल्य और उत्कृष्ट योगदान के लिए, उन्हें 21 जुलाई, 2015 को यूनाइटेड किंगडम के हाउस ऑफ लॉर्ड्स में एस.टी.ए.आर फाउंडेशन द्वारा लाइफटाइम अचीवमेंट पुरस्कार से सम्मानित किया गया।
www.bodhiguides.com
www.babalokenath.org